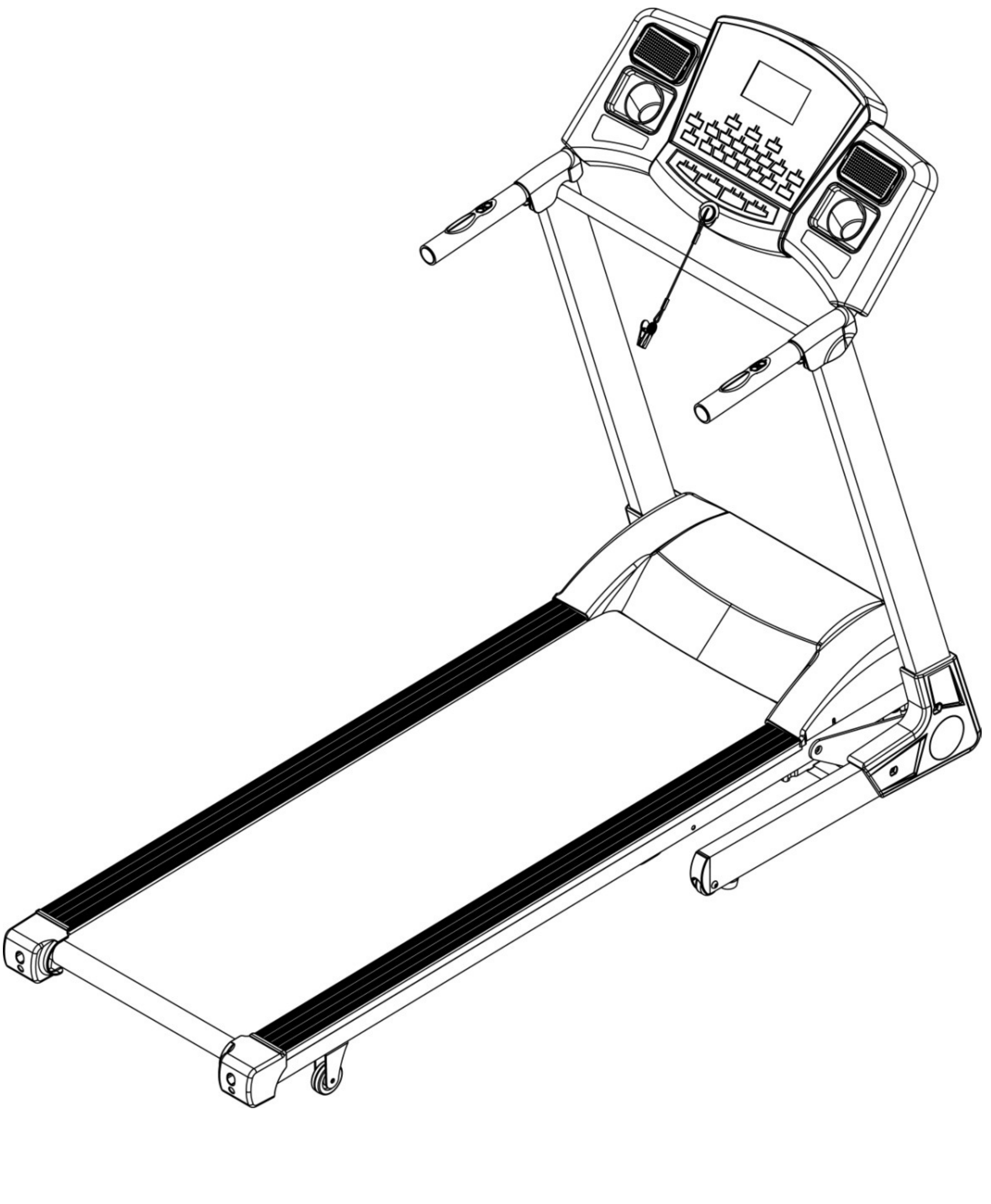
ENERGETICS

POWER RUN 4.8



EN
DE
FR
PL

Table of contents - Inhaltsverzeichnis - Table des matières - Spis treści

EN © The owner's manual is only for the customer reference. ENERGETICS can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

DE © Die Gebrauchsanweisung dient nur zur Referenz für den Kunden. ENERGETICS übernimmt keine Haftung für Fehler die durch Übersetzung oder technische Änderungen des Produkts entstehen.

FR © Le manuel d'utilisation ne sert que d'information au consommateur. ENERGETICS ne peut être tenu responsable pour d'éventuelles erreurs de traduction, ou pour d'éventuelles modifications techniques du produit.

PL © Instrukcja obsługi jest informacja dla klienta. ENERGETICS nie ponosi odpowiedzialności za usterki powstałe w wyniku tłumaczenia lub technicznych zmian produktu.

© Copyright by ENERGETICS

EN

Dear Customer,

Congratulations on your purchase of an ENERGETICS home exerciser. This product has been designed and manufactured to meet the needs and requirements of in-home use. Please carefully read the instructions prior to assembly and first use. Be sure to keep the instructions for reference and/ or maintenance. If you have any further questions, please contact us. We wish you lots of success and fun while training.

Your ENERGETICS - Team

Warranty

ENERGETICS offers high quality home exercisers that have been tested and certified according to European Norm EN 957.

Safety Instructions

- This training equipment is not suitable for therapeutic purposes.
- Consult your physician before starting with any exercise programs to receive advice on the optimal training.
- Warning: incorrect/excessive training can cause health injuries. Stop using the home exerciser when feeling uncomfortable.
- Please follow the advice for correct training as detailed in the training instructions.
- Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the home exerciser.
- Always start with a warm-up session.
- Only use original ENERGETICS parts as delivered (see checklist).
- Follow the steps of the assembly instruction carefully.
- Only use suitable tools for assembly and ask for assistance if necessary.
- Place the home exerciser on an even, non-slippery surface for immobilization, reducing noise and vibration.
- For all adjustable parts be aware of the maximum position to which they can be adjusted.
- Tighten all adjustable parts to prevent sudden movement while training.
- This product is designed for adults. Please ensure that children only use it under the supervision of an adult.
- Advised correct biomechanical position: Running straight on the treadmill is made easier by focusing on a fixed object in front of you in the room. Run as if you wanted to approach the object.
- Ensure that those present are aware of possible hazards, e.g. movable parts during training.
- The resistance level can be adjusted to your personal preference: see training instructions.
- Do not use the home exerciser without shoes or loose shoes.
- Ensure that sufficient space is available to use the home exerciser.
- Be aware of non-fixed or moving parts whilst mounting or dismounting the home exerciser.

Safety Instructions

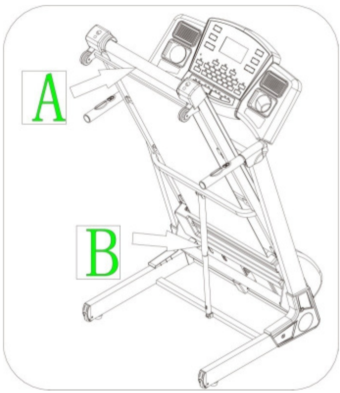
- To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the treadmill.
- Turn off the power whilst the treadmill is not in use and remove the safety key.
- In case of emergency please place both feet at the same time on the side reins.
- To activate an emergency stop, please detach the safety key from the console.
- Ensure that an area of 2000 x 1000 mm behind the treadmill is free from any obstacles.
- This product is made for home use only and tested up to a maximum body weight of 100 kilograms.
- We take no responsibility for personal injury or damage sustained by or through the use of this treadmill.
- The noise creation of treadmill is under 70 db.
- The unit requires a power supply of 220V – 230V / 50 HZ.
- The function of the immobilization method: the purpose of immobilizing the treadmill is to prevent unauthorized use. This can be accomplished by removing the safety key from the console, unclipping it from the cord and putting it in a non-accessible place.
- The emergency dismount: Follow the steps listed below if you experience pain, feel faint or need to stop your treadmill in an emergency situation:
  1.) Grip handrails for support.
  2.) Step onto the lateral platform.
  3.) Pull the Safety key off the console.
- The function of the emergency stop: The safety key functions as the emergency stop. In an emergency situation, remove the safety key from the console and the treadmill will come to a stop.
- Noise compliance: This treadmill meets the requirements of the noise pollution standards.
- Search for noisy parts: If you should notice unusual noises, like grinding, clacking etc. try to locate it and have it repaired by a professional. Make sure the treadmill is not used until after repairs have been made.

Assembly

1. Open the carton, put the main frame on the ground.
2. Fix the computer basket on the uprights using screws (70) then push up the computer and uprights..
3. Fold and move up the computer together with the uprights. IMPORTANT: When you upfoald the computer and the uprights, make sure the metal does not damage the inside wires! Fix the upright onto the base frame with the allen wrench using the screws (70) ,screw(67)and washers (86). Repeat the same on the other side.
4. Fix the base right & left cover on each upright by allen wrech ,screw(77)
5. cover the right&left handbar cover on the computer frame
6. Attach the safety key to the computer (49).

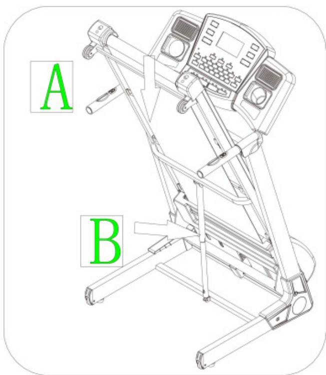
Handling

Upfolding



Catch the rear end or the running belt (A) and gently lift the running deckt into an upright position until you hear that the air pressure bar is locked into the round tube (B).

Unfolding



Hold the rear end of the running deck (A) and press on the air pressure bar (B). The running deck will lower gently to the ground.

Cleaning

Routine cleaning of your treadmill will extend the product's life.
Warning : To prevent electrical shock, be sure the power to the treadmill is OFF and the power cord is unplugged from the wall electrical outlet before attempting and cleaning or maintenance.
Important : Nover use abrasives or solvents to clean the treadmill. To prevent damage to the computer, keep liquids away and keep it out of direct sunlight.
After each workout : Wipe off the console and other treadmill surfaces with clean, water dampened soft cloth to remove excess perspiration.
Weekly : Use of a treadmill mat is recommended for ease of cleaning. Dirt from your shoes contacts the belt and eventually makes it to underneath the treadmill. Vacuum underneath treadmill once a week .

Deck Lubrication

The walking belt has been pre-lubricated at the factory. However , it is recommended that the warking board be checked periodically for lubrication to ensure optimal treadmill performance. Usually your treadmill should not have to be lubricated usually within the first year or 500 hours of use.

Every 30 days or 30 hours of operation lift the sides of the walking belt and feel the top surface of the walking board as far as you can reach. If there are signs of silicone, no further lunrication is required. If it feels dry to the touch, follow the instructions below. Please use a non-pertroleum based silicone.

To apply luburicant to the walking belt:

1. Position the walking belt so that the seam is located on top and in center of the walking board.
2. Insert the spray nozzle into the spray head of the luburicant can.
3. While lifting the side of the walking belt, position the spary nozzle between the walking belt and the board approximately 6 cm from the front of the treadmill. Apply the silicone spary to the walking board, moving from the front of treadmill to the rear. Repeat this on the other side of the belt. Spary approximately 4 seconds on each side.
4. Allow the silicone to "set" for 1 minute before using the treadmill.

Please keep children and pets away from the silicone oil in case of eating

Care and Maintenance

- The home exerciser should not be used or stored in a moist area because of possible corrosion.
- Check at least every 4 weeks that all connecting elements are tightly fitted and in good condition.
- In case of repair please ask your dealer for advice.
- Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- Only use original spare parts for repair.
- After exercising, immediately wipe off the sweat; perspiration can ruin the appearance and proper function of the Home Exerciser.
- Use a damp cloth to clean the Home Exerciser. Never use abrasives or solvents to clean the Home Exerciser. To prevent damage to the computer, keep liquids away and keep it out of direct sunlight.
- Inspect and tighten all parts of the treadmill regularly. Replace any worn parts immediately.

BELT ADJUSTMENT

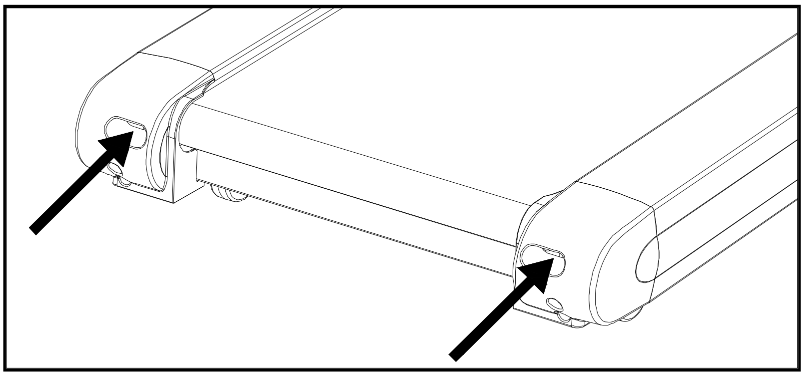
Belt adjustment and tension performs two functions: adjustment for tension and centering. The running belt has been adjusted properly at the factory. However transportation, uneven flooring or other unpredicted reasons could cause the belt to shift off center resulting in the belt rubbing with the plastic side rail or end caps and possibly causing damage. To adjust the belt back to it's proper position please follow the directions below:

- **Walking belt has shifted to the left**: First unplug the power cord from the surge protector. Using the hex key provided, turn the left rear roller adjustment bolt 1/4 turn in the clockwise direction. Plug the power cord back into the surge protector and run the treadmill at 4 km/h (2.5 mph). You should see the belt start to correct itself, moving back towards the center. Repeat the above procedure until the walking belt is centered. It may be necessary to set walking belt tension once you have completed this procedure if the belt feels like it is slipping while walking. Refer below to the "Walking belt slipping" instructions.

- **Walking belt has shifted to the right**: First unplug the power cord from the surge protector. Using the hex key provided, turn the right rear roller adjustment bolt 1/4 turn in the clockwise direction. Plug the power cord back into the surge protector and run the treadmill at 4 km/h (2.5 mph). You should see the belt start to correct itself, moving back towards the center. Repeat the above procedure until the walking belt is centered. It may be necessary to set walking belt tension once you have completed this procedure if the belt feels like it is slipping while walking. Refer below to the "Walking belt slipping" instructions.

- **Walking belt is slipping**: First unplug the power cord from the surge protector. Using the hex key provided, turn both the left and right rear roller adjustment bolts the same distance, usually a 1/4 turn in the clockwise direction. Plug the power cord back into the surge protector and run the treadmill at 4 km/h (2.5 mph). You should now walk on the belt to determine if the belt is still slipping. Repeat the above procedure until the walking belt is not slipping. The tension should be just tight enough not to slip.

WARNING! Do not over tighten rollers! This will cause premature roller bearing failure!



Right and left tension bolts are located at the rear of the treadmill.

Part List – Power Run 4.8 – 2012

NR	NAME	SPEC	QTY		NR	NAME	SPEC	QTY
1	Main frame		1		51	Magnetic Ring	Φ28*Φ16*28	1
2	Base frame		1		52	Power Switch		1
3	Right upright tube		1		53	Standard power cord		1
4	Left upright tube		1		54	Overload protection switch		1
5	Computer bracket		1		55	AC Single-Line		1
6	Incline frame bracket		1		56	Blue Single-Line		1
7	Motor bracket		1		57	Brown Single-Line		1
8	Rotating tube		2		58	Power line deduction		1
9	Air Pressure Bar		1		59	I - Hexagon nuts	M10	2
10	Front roller		1		60	I-Hexagon nuts	M8	4
11	Back roller		1		61	Hexagon head screw	M8*35	2
12	Cross wrench	S=13,14,15	1		62	Silicone oil		1
13	5# Allen Wrench	5mm	1		63	Cross pan had screw	M6*16	4
14	6# Allen Wrench	6mm	1		64	Cross pan had screw	M6*35	8
15	Casing pipe		2		65	Hexagon cap screw	M8*55	3
16	Running Board		1		66	Hexagon cap screw	M8*12	2
17	Left end cap		1		67	Hexagon cap screw	M8*20	2
18	Right end cap		1		68	Hexagon cap screw	M8*32	4
19	Motor bottom cover		1		69	Hexagon cap screw	M8*25	1
20	Side staps		2		70	Hexagon cap screw	M8*45	8
21	Running belt		1		71	Hexagon cap screw	M10*42	1
22	Motor cover		1		72	Hexagon cap screw	M10*55	1
23	Rubber cushion		4		73	Hexagon cap screw	M8*40	8
24	Rubber foot pad		4		74	Hexagon cap screw	M10*20	2
25	Roller cover		2		75	Hexagon cap screw	M10*60	2
26	Left handbar cover		1		76	Cross pan had screw	M5*8	4
27	Right handbar cover		1		77	Screw	ST4.2*19	4
28	Adjust Wheel		2		78	Screw	ST2.9*6.5	2
29	Tapered cushion		2		79	Screw	ST4.2*12	5
30	Computer up cover		1		80	Screw	ST4.2*28	2
31	Base right cover		1		81	Screw	M5*15	2
32	Base left cover		1		82	Lock Washer	10	4
33	Cable plug retaining ring		2		83	Flat Washer C Class	8	4
34	Plug		2		84	Spring washer	8	6
35	Transport wheel		2		85	Lock Washer	5	2
36	Screw	M4*10	2		86	Lock Washer	8	21
37	Drive belt		1		87	Light sensor holder		1
38	Foam grip	φ31*φ39*250	2		88	I-Hexagonal look nut	M6	8
39	Foam grip	φ24*φ32*660	1		89	Hexagonal bolt	M8*30	2
40	Support tube		1		90	Screw	ST4.2*19	6
41	Incline motor		1		91	Screw	M6*22	6
42	DC motor		1		92	Frame reinforce tube		2
43	EVA washer		3		93	Screw	ST2.9*9.5	25
44	Control circuit board		1		94	Button keyboard		1
45	Handpulse sensor with incline button		1		95	Computer circuit board		1
46	Handpulse sensor with speed button		1		96	Screw	ST4.2*12	18
47	Computer Up Wire		1		97	Sound rear Cover		2
48	Computer Bottom Wire		1		98	Polar chest transm.(Opt)		1
49	Safety Key		1		99	Sound net		2
50	Light sensor		1		100	Safety key inductor		1

Part List – Power Run 4.8 – 2012

NR	NAME	SPEC	QTY		NR	NAME	SPEC	QTY
101	Safety key metal plate		1		111	Inductance		1
102	Button sticker		1		112	Brown single wire		1
103	Computer face sticker		1		113	Flat washer C class	4	2
104	Computer face plate		1		114	Ground wire		1
105	Magnetic Ring	Φ28*Φ16*13	2		115	screw	ST4.2*12	4
106	Spring washer	5	2		116	Spring washer	4	2
107	Pulse bottom wire		2		117	Wire rope assemblies		1
108	Pulse up wire		2		118	Computer back cover		1
109	Computer lead wire		1		119	Flat washer C class	φ8*24*2	1
110	Filter		1		120	Flat washer C class	10	2

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

DE

wir gratulieren Ihnen zum Kauf eines ENERGETICS Heimtrainers. Dieses Produkt ist für den Heimbereich konzipiert um den Wünschen und Anforderungen dieses Bedarfs gerecht zu werden. Bitte lesen Sie vor dem Aufbau und dem ersten Gebrauch zunächst sorgfältig diese Anleitung. Bitte bewahren Sie die Anleitung als Referenz und für den richtigen Umgang mit Ihrem Fitness-Gerät auf. Bei weiteren Fragen dazu stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei Ihrem Training.

Ihr- ENERGETICS Team

Garantie

ENERGETICS Qualitätsprodukte werden konstruiert und getestet um für ein engagiertes Fitness-Training eingesetzt zu werden. Dieses Gerät entspricht der europäischen Norm EN 957.

Sicherheitshinweise

- Bei gesundheitlichen Einschränkungen oder für individuelle und persönliche Trainingsparameter konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Er kann Ihnen sagen, welche Art des Trainings und welche Belastung für Sie geeignet sind.
- Achtung: Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- Für ein sicheres und effektives Training folgen Sie bitten den Hinweisen in der Trainingsanleitung.
- Beginnen Sie erst mit dem Training, nachdem Sie sichergestellt haben, dass der Heimtrainer korrekt aufgebaut und eingestellt ist.
- Starten Sie immer mit einer Aufwärm-Phase.
- Verwenden Sie nur die der Lieferung beigelegten ENERGETICS Originalteile (siehe Check-Liste)
- Gehen Sie beim Aufbau des Geräts exakt nach der Montageanweisung vor.
- Verwenden Sie nur geeignetes Werkzeug für die Montage und lassen Sie sich ggf. von einer zweiten Person helfen.
- Platzieren Sie das Gerät auf einem ebenen, rutschfesten Untergrund, um einen festen Stand zu gewähren sowie Geräuschentwicklung und Vibrationen zu reduzieren.
- Stellen Sie bei allen verstellbaren Teilen sicher, dass die Maximalpositionen, in die sie verstellt werden können, richtig eingestellt sind.
- Schrauben Sie vor dem Training alle verstellbaren Teile fest, um eine Lockerung während des Trainings zu vermeiden.
- Das Gerät ist für das Training erwachsener Personen konzipiert. Stellen Sie sicher, dass eine Nutzung des Geräts von Kindern nur unter Aufsicht von Erwachsenen erfolgt.
- Die richtige biomechanische Position: Um eine gerade Lauflinie auf dem Band zu vereinfachen wird empfohlen dass Sie einen Punkt im Raum vor Ihnen visuell fixieren und sich vorstellen, diesen erreichen zu wollen.
- Weisen Sie anwesende Personen auf Gefährdung, z.B. durch bewegliche Teile, hin.
- Der Widerstand kann auf Ihre persönlichen Bedürfnisse eingestellt werden: siehe auch Trainingsanleitung.
- Verwenden Sie den Heimtrainer nicht ohne Schuhe oder losem Schuhwerk.
- Stellen Sie sicher, dass ausreichend Platz vorhanden ist, um den Heimtrainer zu benutzen.
- Beachten Sie die nicht fixierten oder beweglichen Teile während der Montage/Demontage des Heimtrainers.

Sicherheitshinweise

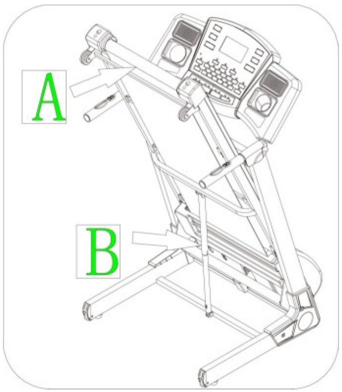
- Um den Fußboden oder den Teppich vor eventuellen Schäden zu schützen, legen Sie eine Matte unter das Laufband.
- Wenn das Laufband nicht in Benutzung ist, schalten Sie das Gerät ab und entfernen die Sicherheitsleine.
- Im Falle eines Unfalls stellen Sie bitte beide Beine auf die seitlichen Flächen.
- Um den Notschalter zu aktivieren, ziehen Sie bitte die Sicherheitsleine am Computer.
- Stellen Sie sicher, dass im Bereich von 2 m x 1 m keine Gegenstände hinter dem Laufband sind.
- Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimanwendungsbereich konzipiert und einem maximalen Körpergewicht von 100 Kilogramm getestet.
- Wir übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Schäden bei Gebrauch dieses Laufbandes.
- Das Laufband läuft mit einer Geräuschentwicklung von unter 70 db.
- Das Gerät benötigt einen Netzanschluss von 220V – 230 V / 50 Hz.
- Wenn Sie das Gerät nicht nutzen: Das Laufband kann vor unbefugten Gebrauch geschützt werden indem der Sicherheitsschlüssel herausgezogen wird und an einem sicheren Ort aufbewahrt wird.
- Absteigen im Notfall: Beachten Sie die folgenden Anweisungen: Sollten während des Laufens Schmerzen auftreten, ein Schwächegefühl aufkommen oder wenn Sie das Laufband in einem Notfall plötzlich anhalten müssen:
  1.) Halten Sie sich an den seitlichen Stützen fest.
  2.) Treten Sie auf die seitliche Abdeckung.
  3.) Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel aus der Halterung.
- Die Funktion des Nothalts: Der Sicherheitsschlüssel hat die Funktion des Nothalts. Im Notfall ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel aus der Halterung und das Laufband wird sofort angehalten.
- Einhalten der Vorschriften zur Lärmbelästigung: Das Laufband entspricht allen Vorschriften zur Vermeidung von Lärmbelästigung.
- Suchen nach Geräuschquellen: Sollten sich unübliche Geräusche entwickeln, wie schleifen, klappern etc., versuchen Sie diese zu lokalisieren und von einem Fachmann reparieren zu lassen. Das Gerät sollte bis nach der Reparatur nicht wieder benutzt werden.

Aufbau

1. Öffnen Sie die Kartonage, nehmen Sie das Gerät heraus uns stellen es auf den Boden.
2. Drehen Sie den Computer nach oben und befestigen Sie diesen an den Ständern unter der Verwendung der Schrauben (70)
3. Klappen Sie die beiden Ständer mit dem Computer auf. WICHTIG: Achten Sie beim aufklappen, dass Sie die Kabel nicht beschädigen bzw. quetschen. Fixieren Sie die beiden Ständer am Grundrahmen mit den Schrauben (70), (67), und Unterlegscheiben (86) unter Verwendung eines Imbuss-Schlüssels.
4. Befestigen Sie die Abdeckkappen (32, 31) auf jeder Seite mit den Schrauben (77) mit einem Imbuss-Schlüssel)
5. Befestigen Sie die Abdeckkappen (26,27) am Holm der Computerbefestigung.
6. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die vorgesehene Öffnung am Computer (49)

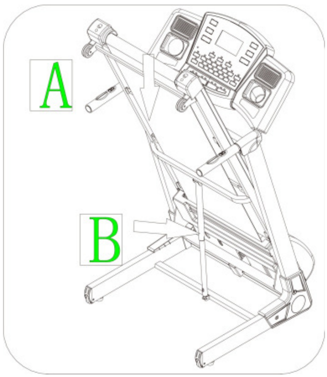
Handhabung

Zusammenklappen



Nehmen Sie das Ende des Laufbandes (A) und heben Sie dieses an und bringen es in eine aufrechte Position, bis Sie hören, dass das Laufband am Dämpfer (B) einrastet.

Aufklappen



Nehmen Sie das Ende des Laufbandes (A) und drücken Sie am Knopf des Dämpfers (B). Das Laufband senkt sich langsam auf den Boden.

Reinigung

Regelmäßige Reinigung Ihres Laufbandes erhöht die Lebensdauer Ihres Laufbandes.
Warnung: Um einen Stromschlag zu vermeiden, vergewissern Sie sich vor der Reinigung oder Pflege, dass das Laufband ausgeschalten ist und das Stromkabel aus der Steckdose ausgesteckt ist.
Wichtig: Verwenden Sie niemals Polier- oder Reinigungsmittel um das Laufband zu reinigen. Um den Computer vor Beschädigung zu schützen, halten Sie Ihn von Flüssigkeiten fern und vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung.
Nach jedem Training: Wischen Sie Trainingsschweiß vom Computer und der Oberfläche der Laufbandes. Verwenden Sie dafür einen sauberen, feuchten und weichen Lappen.
Wöchentlich: Es wird Empfohlen, das Laufband auf eine Laufbandmatte zu stellen. Das erleichtert die Reinigung. Schmutz von den Schuhen kann unter das Laufband geraten. Staubsaugen Sie wöchentlich unter dem Laufband.

Laufbandschmierung

Das Band des Laufbandes wurde von der Fabrik geschmiert. Es wird jedoch empfohlen, das Brett des Laufbandes regelmäßig auf Schmierung zu überprüfen, um eine optimale Funktion Ihres Laufbandes zu gewährleisten. Das Laufband braucht im ersten Jahr oder nach 500 Trainingsstunden kein Schmiermittel.

Heben Sie alle 30 Tage oder 30 Trainingsstunden das Laufband an und fühlen die Oberfläche des Laufbrettes. Gehen Sie so weit wie möglich in die Fläche. Wenn Sie das Silikon fühlen, ist keine Schmierung notwendig. Wenn sich das Brett trocken anfühlt, folgen Sie bitte den unten aufgeführten Anweisungen. Bitte benutzen Sie ein Silikon, das keine Erdölkomponenten enthält.

Durchführung der Laufband-Schmierung:

1. Positionieren Sie das Band des Laufbandes so, dass der Saum auf der Oberseite und in der Mitte des Laufbandes ist.
2. Setzen Sie den Sprühkopf auf den Kopf der Sprühdose.
3. Heben Sie das Band an und halten Sie die Sprühdose zwischen Laufband und Laufbrett (ca. 6 cm vom Anfang des Bandes). Sprühen Sie das Silikon auf das Brett, in dem Sie die Dose von vorne nach hinten ziehen (bis ca. 6 cm zum Ende des Bandes) Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite. Die Sprühdauer beträgt auf jeder Seite ca. 4 Sekunden.
4. Lassen Sie das Silikon für ca. 1 Minute einwirken, bevor Sie das Laufband wieder verwenden.

Bitte halten Sie Kinder und Tiere von Silikon fern.

Sorgfalt und Wartung

- Um die Gefahr von Korrosionsschäden zu vermeiden, verwenden oder lagern Sie dieses Heim-Fitness-Gerät nicht in feuchten Räumen.
- Überprüfen Sie spätestens alle 4 Wochen, dass alle Verbindungen fest angezogen und in einem guten Zustand sind.
- Im Falle einer Reparatur kontaktieren Sie bitte Ihren Händler.
- Ersetzen Sie beschädigte Teile sofort und/oder verwenden Sie diese nicht bis sie repariert sind.
- Bitte verwenden Sie für Reparaturen nur original Ersatzteile
- Wischen Sie unmittelbar nach dem Training den Schweiß ab. Schweiß kann zu Schäden führen und die Funktion des Heim-Fitness-Gerätes beeinträchtigen.
- Verwenden Sie zum Reinigen einen feuchten Lappen. Verwenden Sie niemals scharfe oder chemische Reinigungsmittel. Um eine Beschädigung des Computers zu vermeiden, halten Sie Feuchtigkeit fern und vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung.
- Überprüfen Sie alle Teile regelmäßig. Ziehen Sie die Schrauben fest. Ersetzen Sie verschlissene Teile sofort.

LAUFBAND-EINSTELLUNG

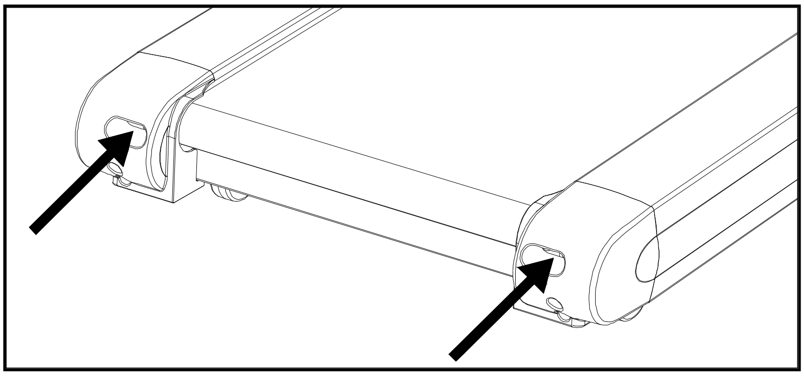
Die Laufband-Einstellung hat zwei Funktionen: Laufband spannen und zentrieren. Das Laufband wurde bereits von Werk aus eingestellt. Durch Transport, unebenen Untergrund oder anderen Gründen kann es jedoch passiere, dass das Band aus der Zentrierung läuft und die seitliche Begrenzung oder Endkappen berührt und dadurch beschädigt wird. Um das Laufband neu zu justieren, folgen Sie bitte den folgenden Anweisungen:

- **Laufband läuft auf die linke Seite**: Zuerst ziehen Sie das Netzkabel. Drehen Sie mit einem geeigneten Inbusschlüssel die linke Verstellschraube um eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn. Stecken Sie das Netzkabel wieder ein und lassen das Laufband auf 4 km/h (2,5 mph) hochlaufen. Das Laufband richtet sich selbst aus und zentriert sich. Wiederholen Sie diesen Schritt bis das Laufband zentriert ist. Es kann sein, dass das Laufband nach diesem Vorgang „rutscht". Folgen Sie dann der Anweisung „Laufband rutscht".

- **Laufband läuft auf die rechte Seite**: Zuerst ziehen Sie das Netzkabel. Drehen Sie mit einem geeigneten Inbusschlüssel die rechte Verstellschraube um eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn. Stecken Sie das Netzkabel wieder ein und lassen das Laufband auf 4 km/h (2,5 mph) hochlaufen. Das Laufband richtet sich selbst aus und zentriert sich. Wiederholen Sie diesen Schritt bis das Laufband zentriert ist. Es kann sein, dass das Laufband nach diesem Vorgang „rutscht". Folgen Sie dann der Anweisung „Laufband rutscht".

- **Laufband rutscht**: Zuerst ziehen Sie das Netzkabel. Drehen Sie mit einem geeigneten Inbusschlüssel die rechte und linke Verstellschraube um die gleiche Umdrehung, normalerweise um eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn. Stecken Sie das Netzkabel wieder ein und lassen das Laufband auf 4 km/h (2,5 mph) hochlaufen. Gehen Sie auf dem Laufband um das Rutschen zu überprüfen. Wenn das der Fall ist, wiederholen Sie die vorher genannten Schritte. Die Spannung ist ausreichend, wenn das Laufband nicht mehr rutscht.

  ACHTUNG: Überspannen Sie die Rollen nicht. Das kann die Lager der Laufrollen beschädigen.



Rechte und linke Verstellschraube zur Laufbandspannung befinden sich am Ende des Laufbandes.

Ersatzteilliste – Power Run 4.8 – 2012

Nr.	Bezeichung	Größe	QTY	Nr.	Bezeichnung	Größe	QTY
1	Grundrahmen		1	51	Magnet	Φ28*Φ16*28	1
2	Grundrahmen, vordere		1	52	Stromanschluss		1
3	Ständer, rechts		1	53	Stromkabel		1
4	Ständer, links		1	54	Überlastungsschutz		1
5	Computer Rahmen		1	55	AC-Kabel		1
6	Rahmen für Neigungsverstellung		1	56	Stromkabel, blau		1
7	Motorbefestigung		1	57	Stromkabel, braun		1
8	Hülse		2	58	Stromkabel		1
9	Dämpfer		1	59	Mutter	M10	2
10	Rolle, vordere		1	60	Mutter	M8	4
11	Rolle,. hintere		1	61	Mutter	M8*35	2
12	Schlüssel	S=13,14,15	1	62	Silikon		1
13	5# Imbuss	5mm	1	63	Schraube	M6*16	4
14	6# Imbuss	6mm	1	64	Schraube	M6*35	8
15	Hülse		2	65	Schraube	M8*55	3
16	Laufband-Brett		1	66	Schraube	M8*12	2
17	Endkappe, links		1	67	Schraube	M8*20	2
18	Endkappe, rechts		1	68	Schraube	M8*32	4
19	Motorenabdeckung, untere		1	69	Schraube	M8*25	1
20	Seitliche Abdeckung		2	70	Schraube	M8*45	8
21	Laufband		1	71	Schraube	M10*42	1
22	Motorabdeckung		1	72	Schraube	M10*55	1
23	Dämpfer		4	73	Schraube	M8*40	8
24	Dämpfer		4	74	Schraube	M10*20	2
25	Rollenabdeckung		2	75	Schraube	M10*60	2
26	Abdeckkappe Haltebügel, links		1	76	Schraube	M5*8	4
27	Abdeckkappe Haltebügel, rechts		1	77	Schraube	ST4.2*19	4
28	Rolle		2	78	Schraube	ST2.9*6.5	2
29	Dämpfer		2	79	Schraube	ST4.2*12	5
30	Computerabdeckung, obere		1	80	Schraube	ST4.2*28	2
31	Abdeckkappe, rechts		1	81	Schraube	M5*15	2
32	Abdeckkappe, links		1	82	Unterlegscheibe	10	4
33	Kabelschutz (Ring)		2	83	Unterlegscheibe	8	4
34	Abdeckkappe		2	84	Unterlegscheibe	8	6
35	Transportrolle		2	85	Unterlegscheibe	5	2
36	Schraube	M4*10	2	86	Unterlegscheibe	8	21
37	Riemen		1	87	Sensor-Befestigung		1
38	Überzug	φ31*φ39*250	2	88	Mutter	M6	8
39	Überzug	φ24*φ32*660	1	89	Schraube	M8*30	2
40	Querstrebe		1	90	Schraube	ST4.2*19	6
41	Motor zur Neigungsverstellung		1	91	Schraube	M6*22	6
42	Motor für Geschwindigkeit		1	92	Querstrebe		2
43	Unterlegscheibe		3	93	Schraube	ST2.9*9.5	25
44	Controller		1	94	Tastenfeld		1
45	Handpulssensor, Neigungsverstellung		1	95	Computerplatine		1
46	Handpulssensor, Geschwindigkeitsverstellung		1	96	Schraube	ST4.2*12	18
47	Computerkabel, oberes		1	97	Abdeckung Lautsprecher		2
48	Computerkabel, unteres		1	98	Brustgurt (optional)		1
49	Sicherheitsschlüssel		1	99	Lautsprechgitter		2
50	Sensor		1	100	Sicherheitsschalter		1

Ersatzteilliste – Power Run 4.8 – 2012

Nr.	Bezeichung	Größe	QTY		Nr.	Bezeichnung	Größe	QTY
101	Metallplatte Sicherheitsschalter		1		111	Induktor		1
102	Aufkleber		1		112	Stromkabel, braun		1
103	Computeraufkleber		1		113	Unterlegscheibe	4	2
104	Computerabdeckung		1		114	Erdungskabel		1
105	Magnet-Ring	Φ28*Φ16*13	2		115	Schraube	ST4.2*12	4
106	Unterlegscheibe	5	2		116	Unterlegscheibe	4	2
107	Pulskabel, unteres		2		117	Stromkabel		1
108	Pulskabel,oberes		2		118	Computerabeckung, untere		1
109	Computerkabel		1		119	Unterlegscheibe	φ8*24*2	1
110	Filter		1		120	Unterlegscheibe	10	2

Chère cliente, cher client,

FR

Nous vous félicitons pour l'achat d'un appareil ENERGETICS. Cet appareil est conçu pour l'entraînement à domicile et assure les vœux et les demandes de l'utilisateur. Veuillez lire soigneusement le mode d'emploi avant le montage et la première utilisation. Veuillez garder cette instruction comme référence pour l'utilisation correcte de cet appareil. Nous sommes volontiers à votre disposition pour vous fournir des renseignements supplémentaires. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir et de succès avec cet appareil.

Votre équipe ENERGETICS

Garantie

Les produits ENERGETICS sont conçus, fabriqués, testés et garantis pour l'entraînement fitness. Ces produits correspondent à la Norme Européenne NE 957.

Conseils d´utilisation de Sécurité

- Cet équipement d'entraînement n'est pas destiné à des fins thérapeutiques.
- En cas de restrictions de santé ou des paramètres individuels et personnels d´entraînement, veuillez consulter d´abord votre médecin: il pourra vous indiquer les types d'exercices qui vous conviennent ainsi que le niveau de difficulté.
- Attention: l'entraînement excessif/incorrect peut mettre en danger votre santé.
- Pour une réussite effective et sécurisée de l´entraînement, suivez les instructions de la description d'entraînement.
- Avant tout entraînement, assurez-vous que le montage est conforme et que l'appareil est correctement réglé.
- Veuillez toujours commencer par une phase d´échauffement.
- N'utilisez que des pièces originales d'ENERGETICS contenues dans la livraison (Voir la liste de contrôle).
- Procédez au montage de l´appareil d´après les instructions de montage.
- N'utilisez que des outils appropriés de montage et faites-vous, le cas échéant, aider par une seconde personne lors du montage.
- Placez l'appareil sur une surface plane et non glissante pour l'immobiliser et réduire le bruit et les vibrations.
- Veuillez utiliser le clapet pour réglage de la hauteur se trouvant sur la barre transversale arrière pour garantir une position idéale de votre appareil.
- Assurez-vous que les roulettes de transport devant sont montées de manière correcte (voir mode d'emploi)
- Pour toutes les pièces ajustables rassurez-vous que les positions maximales auxquelles elles peuvent être ajustées sont correctement réglées.
- Vissez solidement toutes les pièces ajustables avant l´entraînement pour éviter un desserrage pendant l´entraînement.
- L´appareil est conçu pour l´entraînement d´adultes. Assurez-vous que les enfants ne puissent l´utiliser sans la surveillance des adultes.
- Position biomécanique correcte conseillée : courir droit sur le tapis est plus facile en se focalisant sur un objet fixe en face de soi dans la pièce. Courez comme si vous vouliez atteindre cet objet
- Avertissez les personnes présentes des dangers, liés par exemple aux pièces détachables/mobiles.
- L´intensité de l´entraînement peut être réglée suivant vos besoins personnels: voir aussi le mode d'emploi d´entraînement.
- N´utilisez pas l´appareil sans chaussures.
- Assurez-vous qu´il y a suffisamment de place disponible pour l´utilisation de l´appareil.
- Faites attention aux pièces non fixées ou détachables pendant le montage/démontage de l´appareil.

Conseils d´utilisation de Sécurité

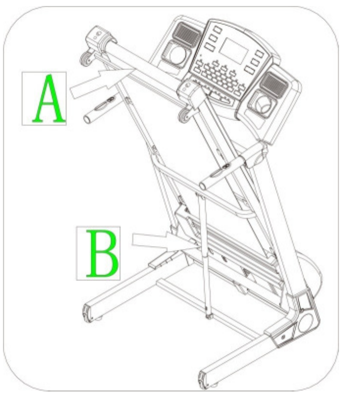
- Placez une natte en dessous du tapis roulant pour protéger le sol ou le tapis contre d´éventuels dommages.
- Eteignez l´appareil et enlevez le fil de sécurité si le tapis roulant n´est pas en utilisation.
- En cas d´accident, posez vos deux jambes sur les surfaces latérales.
- Pour activer l´interrupteur d´urgence, connectez le fil de sécurité à l´ordinateur.
- Rassurez-vous qu´aucun objet ne se trouve pas derrière le tapis roulant sur une étendue de 2 m x 1 m.
- Cet appareil est conçu et testé uniquement pour un entraînement à domicile et pour un poids corporel maximal de 100 kg.
- Aucune responsabilité n´est endossée pour des dommages corporels et autres dommages survenus à travers l´utilisation du tapis roulant.
- Le bruit généré par le tapis est inférieur à 70 db.
- L’unité requiert une alimentation en énergie de 220V-230V / 50 Hz.
- La fonction de la méthode d’immobilisation : le but d’immobiliser le tapis est de prévenir une utilisation non autorisée. Cela peut être réalisé en retirant la clé de sûreté de la console, en la retirant du fil et en la mettant dans un endroit non accessible
- La descente d’urgence : suivez les indications listées ci-dessous si vous ressentez de la douleur, un malaise ou si vous avez besoin d’arrêter le tapis dans une situation d’urgence :
  1.) agrippez-vous aux poignées.
  2.) placez-vous sur la plateforme latérale.
  3.) retirez la clé de sûreté de la console.
- La fonction d’arrêt d’urgence : les fonctions de la clé de sûreté comme l’arrêt d’urgence. En cas d’urgence, retirez la clé de sûreté de la console et le tapis s’arrêtera.
- Normes de bruit : ce tapis correspond aux exigences des standards de pollution sonore.
- Recherche de pièces sonores : si vous remarquez un bruit inhabituel, comme un grincement, un claquement etc., essayez de le localiser et faites-le réparer par un professionnel. Assurez-vous que le tapis ne soit pas utilisé tant que les réparations ne sont pas faites.

Assemblage

1. Ouvrez le carton, placez le châssis sur le sol.
2. Fixez l'ordinateur sur les barres verticales avec des vis (70) puis levez l'ordinateur et les barres.
3. Pliez et déplacez l'ordinateur avec les barres. IMPORTANT : Quand vous dépliez l'ordinateur et les barres, assurez-vous que le métal n'endommage pas les câbles internes ! Fixez les barres sur le châssis avec le tournevis et les vis (70) et (67) et les rondelles (86). Faites la même chose de l'autre côté.
4. Fixez les couvercles droit et gauche sur chaque barre avec le tournevis et les vis (77).
5. Placez les couvercles du guidon sur le cadre de l'ordinateur.
6. Attachez la clé de sûreté à l'ordinateur (49).

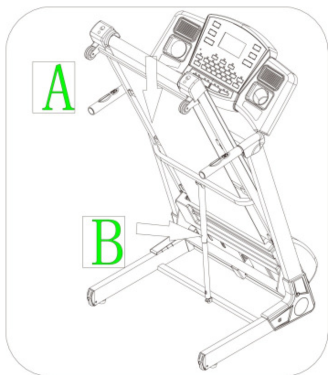
Maniement

Pliage



Attrapez l'arrière du tapis de course (A) et levez doucement le tapis à la verticale jusqu'à ce que vous entendiez que la barre de pression à air est verrouillée dans le tube rond (B).

Dépliage



Tenez l'arrière du tapis de course (A) et appuyez sur la barre de pression à air (B). Le tapis s'abaissera doucement vers le sol.

Nettoyage

Un nettoyage régulier de votre tapis roulant allongera sa durée de vie.
Attention: Pour éviter de recevoir une décharge électrique, assurez-vous que l'appareil soit débranché avant de commencer le nettoyage ou la réparation.
Important: Ne jamais utiliser de produits solvants ou abrasifs. Pour éviter d'abîmer l'ordinateur, ne l'exposer pas à la lumière directe et aux liquides.
Après chaque utilisation: Essuyez la console et les autres surfaces du tapis roulant avec un tissu propre et humide pour éliminer la transpiration excessive.
Une fois par semaine: L'utilisation d'une serviette spéciale pour tapis roulant est recommandée. La saleté de vos chaussures en contact avec le tapis peut passer dessous. Passez l'aspirateur sous le tapis une fois par semaine.

Lubrication du tapis

Le tapis de marche est pré lubrifié à l'usine. Cependant, il est recommandé de vérifier sa lubrification régulièrement pour assurer une performance optimale. Normalement cela ne devrait pas être nécessaire durant la première année ou avant 500 heures d'utilisation.

Tous les 30 jours ou 30 heures d'utilisation, soulevez les côtés du tapis et touchez la surface aussi loin que vous pouvez. Si vous sentez de la silicone, il n'y pas besoin de lubrification supplémentaire. Si vous sentez une sécheresse, suivez les instructions ci-dessous. Veuillez utiliser de la silicone sans pétrole.

Application du lubrifiant sur le tapis:

1. Positionnez le tapis de façon à ce que la couture soit sur le dessus et au centre.
2. Insérez le pistolet sur le dessus de la bouteille de lubrifiant.
3. Tout en soulevant le côté sur tapis, positionnez le pistolet entre le tapis et la console à environ 15 cm de l'avant du tapis. Appliquez la silicone sur le tapis, roulant de l'avant à l'arrière. Répétez cette opération de l'autre côté du tapis. Vaporisez pendant environ 4 secondes de chaque côté.
4. Laissez la silicone s'imprégner pendant 1 minute avant d'utiliser le tapis.

Veuillez éloigner les enfants et les animaux de l'huile de silicone.

Soin et Maintenance

- Pour éviter le danger de dommage à cause de corrosion, utilisez ou posez cet appareil dans des endroits non humides.
- Vérifiez toutes les 4 semaines au moins que toutes les pièces sont bien montées /serrées et en bon état.
- Si une réparation est nécessaire, contactez votre vendeur spécialisé.
- Veuillez immédiatement remplacer les pièces dégradées et/ou ne plus utiliser l'appareil jusqu'à ce qu'elles soient réparées.
- N'utilisez pour les réparations que des pièces de rechange originales.
- Pour le nettoyage, n´utilisez que des chiffons humides et évitez l'utilisation de produits de nettoyage agressifs.
- Essuyez immédiatement la sueur après l'entraînement. La sueur peut causer des dommages et entraver le fonctionnement de l´appareil.

Reglage du tapis

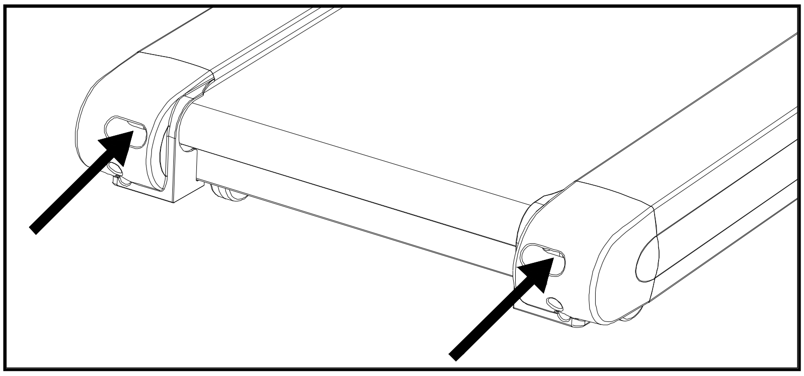
Le réglage du tapis se fait de deux manières: réglage de la tension et centrage. Le tapis est déjà ajusté à l'usine. En revanche le transport, un sol inégal ou d'autres raisons, peuvent le décentrer et engendrer un contact entre le tapis et les barres latérales ou les embouts de fermeture et causer des dommages. Pour ajuster de nouveau l'appareil, suivez les instructions suivantes:

- **Le tapis roulant se déplace sur la gauche**: Débranchez d'abord la prise électrique. A l'aide de la clé fournie, tournez le bouton gauche de réglage d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Rebranchez l'appareil et faites rouler le tapis à 4 km/h. Le tapis s'ajuste automatiquement et se recentre. Répétez cette démarche jusqu'à ce que le tapis soit bien centré. Il peut arriver que le tapis roulant "glisse" après cette opération. Il faut alors régler la tension. Voir plus bas « le tapis roulant glisse ».

- **Le tapis roulant se déplace sur la droite:** Débranchez d'abord la prise électrique. A l'aide de la clé fournie, tournez le bouton de réglage droit d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Rebranchez l'appareil et faites rouler le tapis à 4 km/h. Le tapis s'ajuste automatiquement et se recentre. Répétez cette démarche jusqu'à ce que le tapis soit bien centré. Il peut arriver que le tapis roulant "glisse" après cette opération. Il faut alors régler la tension. Voir plus bas « le tapis roulant glisse ».

- **Le tapis roulant « glisse »**: Débranchez d'abord la prise électrique. A l'aide de la clé fournie, tournez les boutons de réglage gauche et droit de la même façon, normalement d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Rebranchez l'appareil et faites rouler le tapis à 4 km/h. Testez le tapis en marchant dessus et répétez cette démarche si nécessaire. Le tapis ne glisse plus quand la tension est suffisante.

  ATTENTION: Ne serrez pas trop les boulons. Cela peut endommager les protections.



Les boulons de tension gauche et droite sont situés à l'arrière du tapis roulant.

Pièces de rechange – Power Run 4.8 – 2012

N°	NOM	SPEC	Q.		N°	NOM	SPEC	Q.
1	Châssis principal		1		46	Capteur pouls avec touche vitesse		1
2	Cadre de base		1		47	Câble supérieur ordinateur		1
3	Tube vertical droit		1		48	Câble inférieur ordinateur		1
4	Tube vertical gauche		1		49	Clé de sûreté		1
5	Potence ordinateur		1		50	Capteur de lumière		1
6	Potence cadre incliné		1		51	Anneau Magnétique	Φ28*Φ16*28	1
7	Potence moteur		1		52	Bouton d'allumage		1
8	Tube rotatif		2		53	Câble d'alimentation standard		1
9	Barre de pression à air		1		54	Bouton protection surcharge		1
10	Rouleau avant		1		55	Câble AC		1
11	Rouleau arrière		1		56	Câble bleu		1
12	Tournevis cruciforme	S=13,14,15	1		57	Câble marron		1
13	Tournevis n°5	5mm	1		58	Câble de retenue		1
14	Tournevis n°6	6mm	1		59	Ecrou hexa-I	M10	2
15	Tubage		2		60	Ecrou hexa-I	M8	4
16	Panneau de course		1		61	Vis tête Hexa	M8*35	2
17	Bouchon gauche		1		62	Huile Silicone		1
18	Bouchon droit		1		63	Vis cruciforme	M6*16	4
19	Couvercle fond moteur		1		64	Vis cruciforme	M6*35	8
20	Repose-pieds		2		65	Vis bouchon Hexa	M8*55	3
21	Tapis de course		1		66	Vis bouchon Hexa	M8*12	2
22	Couvercle moteur		1		67	Vis bouchon Hexa	M8*20	2
23	Coussinet caoutchouc		4		68	Vis bouchon Hexa	M8*32	4
24	Coussinet pied caoutchouc		4		69	Vis bouchon Hexa	M8*25	1
25	Couvercle rouleau		2		70	Vis bouchon Hexa	M8*45	8
26	Couvercle poignée gauche		1		71	Vis bouchon Hexa	M10*42	1
27	Couvercle poignée droite		1		72	Vis bouchon Hexa	M10*55	1
28	Roue d'ajustement		2		73	Vis bouchon Hexa	M8*40	8
29	Coussinet conique		2		74	Vis bouchon Hexa	M10*20	2
30	Couvercle dessus ordinateur		1		75	Vis bouchon Hexa	M10*60	2
31	Couvercle droit base		1		76	Vis cruciforme	M5*8	4
32	Couvercle gauche base		1		77	Vis	ST4.2*19	4
33	Anneau de maintien prise câble		2		78	Vis	ST2.9*6.5	2
34	Prise		2		79	Vis	ST4.2*12	5
35	Roue de Transport		2		80	Vis	ST4.2*28	2
36	Vis	M4*10	2		81	Vis	M5*15	2
37	Courroie de transmission		1		82	Rondelle de verrouillage	10	4
38	Poignée mousse	φ31*φ39*250	2		83	Rondelle plate Classe C	8	4
39	Poignée mousse	φ24*φ32*660	1		84	Rondelle ressort	8	6
40	Tube Support		1		85	Rondelle de verrouillage	5	2
41	moteur Inclinaison		1		86	Rondelle de verrouillage	8	21
42	Moteur DC		1		87	Support Capteur de lumière		1
43	Rondelle EVA		3		88	Ecrou de verrouillage Hexa- I	M6	8
44	Panneau de contrôle circuit		1		89	Boulon Hexagonal	M8*30	2
45	Capteur pouls avec touche d'inclinaison		1		90	Vis	ST4.2*19	6

Pièces de rechange – Power Run 4.8 – 2012

N°	NOM	SPEC	Q.		N°	NOM	SPEC	Q.
91	Vis	M6*22	6		106	Rondelle ressort	5	2
92	Tube de renforcement du cadre		2		107	Câble inférieur pouls		2
93	Vis	ST2.9*9.5	25		108	Câble supérieur pouls		2
94	Touche clavier		1		109	Câble ordinateur		1
95	Panneau circuit ordinateur		1		110	Filtre		1
96	Vis	ST4.2*12	18		111	Inductance		1
97	Couvercle arrière son		2		112	Câble marron		1
98	Transmetteur de poitrine (Optionnel)		1		113	Rondelle plate Classe C	4	2
99	Filet son		2		114	Prise de terre		1
100	Inducteur Clé de sûreté		1		115	Vis	ST4.2*12	4
101	Plaque métal Clé de sûreté		1		116	Rondelle ressort	4	2
102	Autocollant touche		1		117	Assemblages corde câble		1
103	Autocollant ordinateur		1		118	Couvercle arrière ordinateur		1
104	Plaque ordinateur		1		119	Rondelle plate Classe C	φ8*24*2	1
105	Anneau Magnétique	Φ28*Φ16*13	2		120	Rondelle plate Classe C	10	2

Szanowna Klientko, szanowny kliencie,

PL

gratulujemy zakupu trenera domowego ENERGETICS. Produkt ten został opracowany do użytku domowego, aby sprostać wymaganiom treningowym w tym zakresie. Przed montażem urządzenia i pierwszym zastosowaniem przeczytaj dokładnie instrukcję i zachowaj ją, aby właściwie korzystać ze sprzętu. W razie pytań pozostajemy do Twojej dyspozycji. Życzymy przyjemności i powodzenia podczas treningu.

Twój ENERGETICS Team

Gwarancja

Produkty ENERGETICS są konstruowane i testowane w celu stosowania ich do zaangażowanego treningu fitness. Urządzenie odpowiada europejskiej normie EN 957.

Wskazówki bezpieczeństwa

- To urządzenie treningowe nie zostało skonstruowane z myślą o zastosowaniu terapeutycznym.
- W przypadku ograniczeń zdrowotnych lub indywidualnych parametrów treningu, skonsultuj się najpierw z lekarzem, który doradzi jaki sposób i rodzaj treningu będzie dla Ciebie właściwy.
- Uwaga: Niewłaściwy lub nadmierny trening może zagrażac zdrowiu.
- Aby Twój trening był bezpieczny i efektywny, postępuj zgodnie ze wskazówkami instrukcji dot. treningu.
- Rozpocznij trening dopiero wtedy, gdy upewnisz się, że trener domowy jest prawidłowo złożony i właściwie nastawiony.
- Rozpoczynaj zawsze rozgrzewką.
- Używaj tylko oryginalnych części ENERGETICS znajdujących się w zestawie (patrz lista kontrolna).
- Podczas montażu urządzenia postępuj dokładnie ze wskazówkami podanymi w instrukcji montażu.
- Używaj tylko odpowiednich do montażu narzędzi, w razie potrzeby z pomocą drugiej osoby.
- Umieść urządzenie na równej, nieśliskiej powierzchni, aby zapewnić stabilną pozycję, jak również zmniejszającą rozwój hałasu i wibracji.
- Postaw urządzenie na płaskiej, nieśliskiej powierzchni.
- Upewnij się, że maksymalne pozycje, do których mogą być ustawiane wszystkie regulowane części, są właściwie ustawione.
- Przykręć przed treningiem wszystkie regulowane części, aby uniknąć obluzowania podczas treningu.
- Urządzenie zostało skonstruowane do treningu osób dorosłych. Zapewnij, aby korzystanie ze sprzętu przez dzieci odbywało się tylko pod nadzorem osób dorosłych.
- Właściwa biomechaniczna pozycja: Aby ułatwić prostą linię biegu na taśmie polecane jest wizualne wybranie i skonzentrowanie się na jeden punkt w pomieszczeniu i wyobrażenie sobie, że chce się go osiągnąć.
- Zwróć uwagę obecnych osób na zagrożenie np. przez części ruchome.
- Opór może być ustawiony do Twoich indywidualnych potrzeb: zobacz instrukcję treningu.
- Nie korzystaj z trenera domowego bez obuwia, ani w obuwiu luźnym.
- Zapewnij wystarczająco dużo miejsca, aby można było korzystać z trenera domowego.
- Uważaj na niezamocowane i ruchome części podczas montażu/demontażu trenera domowego.

Wskazówki bezpieczeństwa

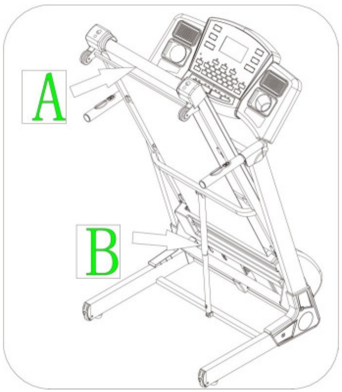
- Aby zabezpieczyć podłogę lub dywan przed ewentualnym uszkodzeniem, podłóż pod bieżnią matę.
- Jeśli bieżnia nie jest używana, wyłącz urządzenie i usuń linkę bezpieczeństwa.
- W razie wypadku postaw obie nogi na zewnętrznych powierzchniach.
- Aby uaktywnić wyłącznik bezpieczeństwa, odciągnij linkę bezpieczeństwa od komputera.
- Upewnij się że w obrębie 2 m x 1 m za bieżnią nie znajdują się żadne przedmioty.
- Urządzenie jest przeznaczone tylko do użytku domowego i testowane na maksymalnej wadze ciała 100 kilogramów.
- Nie ponosimy odpowiedzialności za urazy lub szkody powstałe w wyniku korzystania z tej bieżni.
- Bieżnia wytwarza hałas na poziomie poniżej 70 dB.
- Urządzenie działa pod napięciam 220V – 230 V / 50 Hz.
- Jeśli Państwo nie używają urządzenia: Bieżnia może być chroniona przed nieuprawnionym użytkowaniem wyciągając klucz bezpieczeństwa i przechowując go w bezpiecznym miejscu.
- Zejść w razie konieczności: Weź pod uwagę następujące wskazówki: Wystąpią podczas biegu bule, uczucie słabości albo jeśli bieżnia nagle musi być zatrzymana:
  1.) Trzymaj się bocznych poręczy
  2.) Stań na bocznej pokrywie taśmy
  3.) Wyciągnij klucz bezpieczeństwa
- Zatrzymanie w razie konieczności: Klucz bezpieczeństwa ma funkcję zatrzymania bieżni w razie potrzeby. Wyciągając klucz bezpieczeństwa z konsoli bieżnia zostanie natychmiast zatrzymana.
- Zachowanie przepisów dotyczących zakłuceń hałasem: Ta bieżnia jest zgodna z wszystkimi przepisami zapobiegania hałasu.
- Szukanie źródła hałasu: Powstają nietypowe odgłosy, jak ocieranie stukanie itd. Postaraj się je zlokalizować i przez specjalistę naprawić. Urządzenie nie powinno być do momentu naprawy używane.

Montaż

1. Otwórz opakowanie, wyciągnij urządzenie i ustaw je na podłodze.
2. Obróć komputer do góry i zamocuj go na wspornikach używając śrub (70)
3. Rozłóż wsporniki z komputerem. WAŻNE: Uważaj przy rozkładaniu aby nie uszkodzić czy zmiażdżyć przewodów. Zamocuj wsporniki do ramy podstawowej śrubami (70), (67), i podkładkami (86) używając klucza imbusowego.
4. Zamocuj pokrywy (32, 31) po każdej stronie śrubami (77) używając klucza imbusowago
5. Zamocuj pokrywy (26,27) na podstawie mocowania komputera.
6. Włóż klucz beszpieczeństwa w odpowiednie gniazdo na komputerze (49)

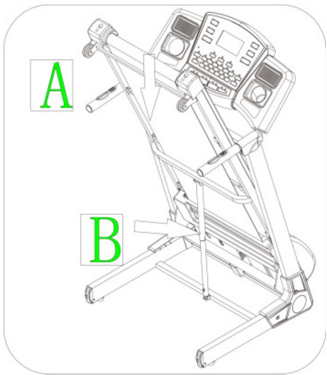
Obsługa sprzętu

Składenie



Złap za końcówkę bieżni (A) i podnieś ją do pozycji pionowej, aż usłyszysz że bieżnia zaskoczy na amortyzatorze (B).

Rozkładanie



Złap za końcówkę bieżni (A) i naciśnij przycisk na amortyzatorze (B). Bieżnia powoli opuszcza się na podłogę

Czyszczenie urządzenia

Regularne czyszczenie bieżni wydłuża okres jej użytkowania.

Ostrzeżenie: Aby uniknąć porażenia prądem, upewnij się przed czyszczeniem lub konserwacją, że bieżnia jest wyłączona i kabel zasilający wyciągnięty jest z gniazda sieciowego
Uwaga: Nigdy nie używaj środków polerujących ani czyszczących aby umyć bieżnię. Aby zabezpieczyć komputer przed uszkodzeniem, trzymaj go z dala od płynów i unikaj bezpośredniego wpływu promieni słonecznych.
Po każdym treningu: Zetrzyj po treningu pot z komputera i powierzchni bieżni. Użyj w tym celu czystej, wilgotnej i miękkiej szmatki.
Tygodniowo: Zaleca się postawić bieżnię na odpowiedniej macie. Ułatwia to jej czyszczenie. Zabrudzenia z obuwia mogą dostać się pod bieżnię. Raz w tygodniu odkurzaj powierzchnię pod bieżnią.

Smarowanie bieżni

Taśma bieżni została fabrycznie nasmarowana. Zaleca się jednak, regularne sprawdzanie platformy bieżni pod kątem nasmarowania, aby zapewnić jej optymalną funkcjonalność. W pierwszym roku lub po 500 godzinach treningu bieżnia nie potrzebuje smaru.

Co 30 dni lub 30 godzin treningowych podnoś taśmę bieżni i sprawdź powierzchnię platformy. Sięgnij możliwie głęboko. Jeśli poczujesz silikon na platformie, smarowanie nie jest konieczne. Jeśli platforma jest wyczuwalnie sucha, zastosuj się do poniżej podanych wskazówek. Używaj silikonu, który nie zawiera składników ropy naftowej.

Przeprowadzenie smarowania bieżni:

1. Ustaw taśmę bieżni tak, aby brzeg znajdował się po górnej stronie i w środku bieżni.
2. Załóż główkę rozpryskową na górze rozpylacza.
3. Podnieś taśmę i trzymaj rozpylacz między taśmą a deską. (ok. 6cm od początku taśmy). Rozpyl silikon na desce przesuwając puszkę z przodu do tyłu. (do ok. 6 cm do końca taśmy). Powtórz tą czynność po drugiej stronie. Czas spryskiwania wynosi po każdej stronie 4 sekundy.
4. Zanim ponownie użyjesz bieżni, odczekaj ok. minuty do zadziałania silikonu.

Dopilnuj aby dzieci i zwierzęta nie miały dostępu do silikonu.

Pielęgnacja i konserwacja

- Aby uniknąć niebezpieczeństwa uszkodzenia przez korozję, nie używaj ani nie przechowuj urządzenia fitness w wilgotnych pomieszczeniach.
- Sprawdzaj przynajmniej co 4 tygodnie, czy wszystkie łączenia są stabilne i znajdują się w dobrym stanie.
- W razie naprawy skontaktuj się z punktem sprzedaży.
- Uszkodzone części wymieniaj natychmiast i/lub nie używaj ich do momentu naprawy.
- Do naprawy używaj tylko oryginalnych części zamiennych.
- Bezpośrednio po treningu zetrzyj pot z urządzenia. Pot może doprowadzić do uszkodzenia urządzenia fitness i jego funkcji.
- Do czyszczenia używaj tylko wilgotnej szmatki, unikaj stosowania ostrych lub chemicznych środków czyszczących. Aby uniknąć uszkodzenia komputera, trzymaj go z dala od wilgoci i unikaj bezpośredniego wpływu promieni słonecznych.
- Regularnie sprawdzaj wszystkie części. Przykręć mocno śruby. Wymień niezwłocznie zużyte/ zniszczone części.

REGULACJA BIEŻNI:

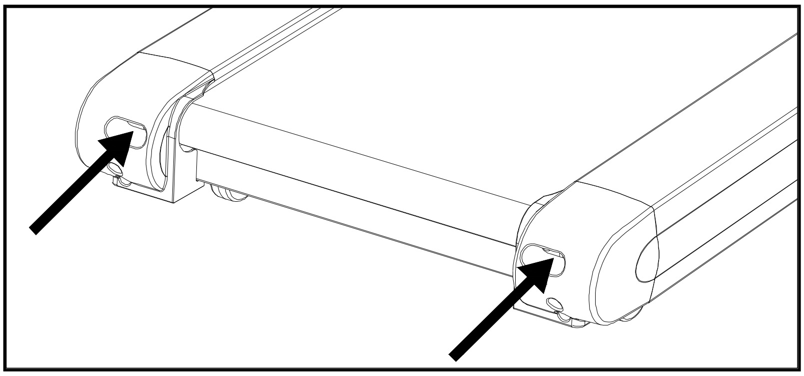
Regulacja bieżni ma dwie funkcje: naprężanie i środkowanie taśmy bieżni. Bieżnia została nastawiona fabrycznie. Podczas transportu, przez nierówne podłoże lub inne przyczyny może się jednak zdarzyć, że taśma nie będzie wyśrodkowana i będze dotkać bocznych granic lub pokrywy tylnej i przez co zostanie uszkodzona. Aby na nowo wyśrodkować taśmę, postępuj według następujących wskazówek:

- **Taśma przesuwa się na lewą stronę:** Najpierw wyciągnij kabel zasilający z sieci. Przekręć odpowiednim kluczem imbusowym lewą śrubę regulującą o ¼ obrotu zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara. Włóż ponownie kabel zasilający i uruchom taśmę na 4 km/h (2,5mph). Taśma sama się wyreguluje i wyśrodkuje. Powtórz tą czynność aż taśma zostanie wyśrodkowana. Możliwe, że taśma po tej czynności będzie się ześlizgiwać. Postąp w tym przypadku według wskazówki „Taśma ześlizguje się".

- **Taśma przesuwa się na prawą stronę:** Najpierw wyciągnij kabel zasilający z sieci. Przekręć odpowiednim kluczem imbusowym prawą śrubę regulującą o ¼ obrotu zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara. Włóż ponownie kabel zasilający i uruchom taśmę na 4 km/h (2,5mph). Taśma sama się wyreguluje i wyśrodkuje. Powtórz tą czynność aż taśma zostanie wyśrodkowana. Możliwe, że taśma po tej czynności będzie się ześlizgiwać. Postąp w tym przypadku według wskazówki „Taśma ześlizguje się".

- **Taśma ześlizguje się**: Najpierw wyciągnij kabel zasilający z sieci. Przekręć odpowiednim kluczem imbusowym prawą i lewą śrubę regulującą o taki sam obrót, ¼ obrotu zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara. Włóż ponownie kabel zasilający i uruchom taśmę na 4 km/h (2,5mph). Chodź po bieżni, aby sprawdzić czy się ślizga. Jeśli tak, powtórz wcześniejsze czynności. Naprężenie jest wystarczające, jeśli taśma przestanie się ślizgać.

  UWAGA: Nie naprężaj nadmiernie rolek. Łożysko rolek prowadniczych może zostać uszkodzone.



Prawa i lewa śruba regulująca naprężenie bieżni znajduje się na końcu taśmy.

Lista części zamiennych – Power Run 4.8 – 2012

Nr.	Oznaczenie	Rozmiar	Ilość		Nr.	Oznaczenie	Rozmiar	Ilość
1	Rama podstawowa		1		51	Magnes	Φ28*Φ16*28	1
2	Rama podstawowa, przód		1		52	Połączenie zasilania		1
3	Wspornik, prawy		1		53	Kabel zasilający		1
4	Wspornik, lewy		1		54	Zabezpieczenie przed przeciążeniem		1
5	Rama komputera		1		55	AC-Kabel		1
6	Rama zmiany nachylenia		1		56	Kabel zasilający, niebieski		1
7	Zamocowanie silnika		1		57	Kabel zasilający, brązowy		1
8	Tuleja		2		58	Kabel zasilający		1
9	Amortyzator		1		59	Nakrętka	M10	2
10	Rolka, przednia		1		60	Nakrętka	M8	4
11	Rolka, tylnia		1		61	Nakrętka	M8*35	2
12	Klucz	S=13,14,15	1		62	Silikon		1
13	5# Imbus	5mm	1		63	Śruba	M6*16	4
14	6# Imbus	6mm	1		64	Śruba	M6*35	8
15	Tuleja		2		65	Śruba	M8*55	3
16	Płyta pod taśmą		1		66	Śruba	M8*12	2
17	Pokrywa końcowa, lewa		1		67	Śruba	M8*20	2
18	Pokrywa końcowa, prawa		1		68	Śruba	M8*32	4
19	Osłona silnika, dolna		1		69	Śruba	M8*25	1
20	Osłona boczna		2		70	Śruba	M8*45	8
21	Taśma		1		71	Śruba	M10*42	1
22	Pokrywa silnika		1		72	Śruba	M10*55	1
23	Amortyzator		4		73	Śruba	M8*40	8
24	Amortyzator		4		74	Śruba	M10*20	2
25	Pokrywa rolki		2		75	Śruba	M10*60	2
26	Pokrywa poręczy, lewa		1		76	Śruba	M5*8	4
27	Pokrywa poręczy, prawa		1		77	Śruba	ST4.2*19	4
28	Rolka		2		78	Śruba	ST2.9*6.5	2
29	Amortyzator		2		79	Śruba	ST4.2*12	5
30	Pokrywa komputera, górna		1		80	Śruba	ST4.2*28	2
31	Pokrywa, prawa		1		81	Śruba	M5*15	2
32	Pokrywa, lewa		1		82	Podkładka	10	4
33	Zabezpieczenie kabli (pierścień)		2		83	Podkładka	8	4
34	Pokrywa		2		84	Podkładka	8	6
35	Rolka transportowa		2		85	Podkładka	5	2
36	Śruba	M4*10	2		86	Podkładka	8	21
37	Pas		1		87	Zamocowanie czujnika		1
38	Powłoka	φ31*φ39*250	2		88	Nakrętka	M6	8
39	Powłoka	φ24*φ32*660	1		89	Śruba	M8*30	2
40	Drążek poprzeczny		1		90	Śruba	ST4.2*19	6
41	Silnik do zmiany nachylenia		1		91	Śruba	M6*22	6
42	Silnik prędkości		1		92	Drążek poprzeczny		2
43	Podkładka		3		93	Śruba	ST2.9*9.5	25
44	Kontroler		1		94	Klawiatura		1
45	Czujnik, zmiana nachylenia		1		95	Płytka komputera		1
46	Czujnik, zmiana prędkości		1		96	Śruba	ST4.2*12	18
47	Kabel do komputera, górny		1		97	Osłona głośnika		2
48	Kabel do komputera, dolny		1		98	Pas na klatkę piersiową (opcjonalnie)		1
49	Klucz bezpieczeństwa		1		99	Kratka głośnika		2
50	Czujnik		1		100	Wyłącznik bezpieczeństwa		1

Lista części zamiennych – Power Run 4.8 – 2012

Nr.	Oznaczenie	Rozmiar	Ilość		Nr.	Oznaczenie	Rozmiar	Ilość
101	Płyta metalowa wyłącznik bezpieczeństwa		1		111	Cewka		1
102	Naklejka		1		112	Kabel zasilający, brązowy		1
103	Naklejka na komputer		1		113	Podkładka	4	2
104	Osłona komputera		1		114	Kabel uziemiający		1
105	Magnes pierścieniowy	Φ28*Φ16*13	2		115	Śruba	ST4.2*12	4
106	Podkładka	5	2		116	Podkładka	4	2
107	Kabel pulsu, dolny		2		117	Kabel zasilający		1
108	Kabel pulsu, górny		2		118	Osłona komputera, dolna		1
109	Kabel do komputera		1		119	Podkładka	φ8*24*2	1
110	Filtr		1		120	Podkładka	10	2

ENERGETICS

Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland

www.energetics.eu

© Copyright ENERGETICS 2012